

Muskelkater

Nr. 73 / Dezember 2022

Redaktion STV Mühlau

Chantal Baumann, Alikonerstrasse 10c, 5644 Auw, 079 793 23 51

chantal.b_97@hotmail.com

Das isch drinn...

- Schweizermeisterschaften Vereinsturnen Aktive
- Turnfahrt
- Turnerchränzli «Bucketlist» – Jetzt oder nie!
- Vereinsmeisterschaften LU/OW/NW
- Schweizermeisterschaften Vereinsturnen Jugend
- Generalversammlung
- Jahresprogramm 2023
- Herzliche Gratulation
- Next Muskelkater
- Letzte Seite



4. Rang für den STV Mühlau an den Schweizermeisterschaften in Zug

Am Samstagnachmittag vom 3. September 2022 trafen sich 19 Turnerinnen und 2 Turner am Bahnhof in Mühlau, um gemeinsam nach Zug an die diesjährigen Schweizermeisterschaften im Vereinsturnen zu fahren.

Voller Vorfreude und gestärkt durch die intensiven Trainings der vergangenen Wochen, betrat die Gross- und Kleinfeldriege des STV Mühlau das Bossard Areal in Zug. Lange haben wir auf diesen Moment gewartet - der Höhepunkt unserer Turnsaison! Nach dem geglückten Vorbereitungswettkampf in Rothrist war allen bewusst, dass der Finaleinzug möglich sein kann.

Wir haben genügend Zeit eingeplant, um uns optimal auf unsere Auftritte einzustimmen, Frisuren zu richten und den Fokus auf den Wettkampf zu legen. Das gemeinsame Einturnen weckte in uns den Kampfgeist und die Aufregung stieg. Um 16:50 Uhr stand als erstes die Gymnastik Kleinfeldgruppe konzentriert und mit einem breiten Lächeln im Gesicht auf dem Gymnastikfeld bereit. Die Musik erklang, die Gesichter der 16 Turnerinnen und Turner erhoben sich, alle wussten worauf es ankam. Mit diesen Gedanken absolvierten wir einen Durchgang, der sich sehen lassen konnte.

Schlag auf Schlag ging es anschliessend mit der Vorbereitung für die Gymnastik Grossfeld, welche in der gleichen Kategorie startete, weiter. Beflügelt von der Wettkampfstimmung galt es nun nochmals ernst. Wir zeigten auch hier eine saubere Gymnastik und die harten Trainings der letzten Wochen haben sich auszahlt. Zufrieden und erleichtert nach den geglückten Vorfürhungen hiess es für die Mühlauerinnen und Mühlauer abwarten - reicht es für den Finaleinzug?

Nach dem verdienten Nachessen liess sich die Verkündung der Finalteilnehmer nicht mehr lange auf sich warten. Die Gymnastik Kleinfeldgruppe hat es geschafft! Mit der Note 9.52 erreichten wir in der Kategorie «Gymnastik L» den 4. Rang und zogen in den Final ein. Die Gymnastikgrossfeld klassierte sich in derselben Kategorie mit der Note 9.39 auf dem tollen 6. Rang.



Nach all den Jahren, in denen wir schon gemeinsam Gymnastik turnen, im Final der Schweizermeisterschaften zu stehen, war für die Mühlauer Turner das Grösste und die Freude riesig.

Am Sonntag war es dann so weit und die Gymnastiker trafen sich früh morgens am Bahnhof in Mühlau - alle bereit um nochmals alles zu geben!

Wie gewohnt und mit der gleichen Routine stimmten wir uns auf den kommenden Finaldurchgang ein. Währenddessen suchten sich zahlreiche Besucher auf der Tribüne der Bossard Arena einen Platz, darunter auch viele treue Fans des STV Mühlaus, welche uns für unseren Finalauftritt tatkräftig unterstützen wollten. Kurz vor unserem Auftritt hielten wir uns in den Katakomben der Bossard Arena nochmals in den Armen, um gestärkt, durch die letzten motivierenden Worte unseres Leiterteams, Dominik und Priska Betschart, in die Arena zu laufen. Ein atemberaubender Moment... ein Auftritt zum Geniessen! Danach waren wir überwältigt, die Anspannung wich und die Emotionen spielten verrückt.

An der warmen Nachmittagssonne stiessen wir gemeinsam auf diesen unvergesslichen Augenblick an. Anschliessend machten wir uns frisch, um an der Rangverkündung teilzunehmen. Mit der Tatsache, dass die Konkurrenz in diesem Jahr sehr stark war, stieg trotzdem die Anspannung, ob es für einen Podestplatz reichen würde. Als der Speaker verkündete, dass der STV Mühlau mit der Note 9.58 den 4. Rang belegte, war dann auch keinerlei Enttäuschung auf der Tribüne zu spüren. Im Gegenteil - stolz über die Finalteilnahme

sowie mit den gewonnenen Erfahrungen und Eindrücken, blickten wir auf eine erfolgreiche Schweizermeisterschaft zurück. Glücklicherweise über diesen 4. Rang und mit dem Ziel im nächsten Jahr wieder anzugreifen, traten wir die Heimreise an.

Wir blicken auf eine sensationelle Turnsaison mit vielen schönen und vor allem erfolgreichen Momenten zurück. Ein grosser Dank geht daher an Priska und Dominik Betschart, welche zahlreiche Stunden investierten und den Turnverein Mühlau mit den beiden Gymnastikriegen, Gross- und Kleinfeld, soweit gebracht haben!

Eine unvergessliche Zeit liegt hinter uns. Dankbar darüber was wir gelernt und erreicht haben, freuen wir uns bereits jetzt schon auf die neue Turnsaison.

Eine Trainingspause gibt es jedoch nicht, denn die Vorbereitungen für das diesjährige Turnerchränzli «BUCKETLIST – jetzt oder nie» laufen auf Hochtouren.

Am 21./22. Oktober lädt die Turnerfamilie Mühlau alle herzlich zum Turnerchränzli ein. Wir freuen uns auf ihren Besuch!

(Bericht verfasst von Chantal Baumann)

Eine Turnfahrt zum geniessen

Am vergangenen Wochenende trafen sich 28 Turnerinnen und Turner des STV Mühlau am Bahnhof, um gemeinsam ein geselliges Wochenende zu verbringen. Neben den Vorbereitungen für unser Turnerchränzli, welches am 21./22. Oktober stattfindet, gönnten sie sich eine kleine Auszeit.

Mit Rucksack und bester Laune fuhren wir in der früh nach Kreuzlingen. Nach einer zweistündigen Zugfahrt schnappten alle ein Fahrrad und setzten ihren Helm auf. Unsere Reise führte uns am Bodensee entlang mit dem Ziel Rohrschach. Unterwegs wurde dann direkt am See eine Pause eingelegt, um sich von dem mitgebrachten Lunch zu stärken. Trotz leichten Regenschauern und kühlen Temperaturen genossen wir den Ausblick auf den Bodensee. Einigen hat der Ausblick allein nicht gereicht und nutzten die Gelegenheit für einen Sprung ins kalte Wasser!



Nachdem alle wieder genügend Energie getankt hatten, fuhren wir auf unserer Route weiter. Einige Kilometer lagen noch vor uns als es in Strömen anfangen zu regnen. Bestens ausgerüstet warfen sich die Turnerinnen und Turner einen Regenponcho über. Endlich in Rohrschach angekommen verweilten wir in einem Restaurant, um uns ein wenig aufzuwärmen. Anschliessend machten wir uns auf den Weg zum Bahnhof, wo wir in den Zug nach St. Gallen stiegen.

Nach einem kurzen Fussmarsch bezogen wir alle unsere Zimmer in der Jugendherberge und machten uns frisch für den Abend. In der Stadt liessen wir uns im Restaurant «Brauwerk» mit Köstlichkeiten verwöhnen. Die Zeit verging wie im Fluge, gute Gespräche wurden geführt, Geschichten über gemeinsame

verwöhnen. Die Zeit verging wie im Fluge, gute Gespräche wurden geführt, Geschichten über gemeinsame

Erlebnisse erzählt und viel gelacht! Gesättigt zogen wir gemeinsam um die Häuser und genossen das St. Galler Nachtleben.

Am Sonntagmorgen genossen wir nach dem Frühstück bei einem Spaziergang die Sonne und den herrlichen Ausblick auf die Stadt.

Gegen Mittag suchten wir in der Altstadt ein gemütliches Restaurant auf, um die letzten Stunden unserer Turnfahrt ausklingen zu lassen, bevor wir wieder die Heimreise antraten.

Ein grosses Dankeschön geht an unsere Organisatorin, Yasmin Rütter! Wieder einmal durften wir unvergessliche Stunden zusammen verbringen und schöne Erinnerungen sammeln.

Gestärkt stürzen wir uns nun zurück in die Vorbereitungen für unser Turnerabend.

(Bericht verfasst von Chantal Baumann)



Turnerchränzli «Bucketlist» - Jetzt oder nie!

Am 20./21. Oktober 2022 haben wir wieder einmal ein unvergässliches Turnerchränzli über die Bühne gebracht. Unter dem Motto «Bucketlist» - Jetzt oder nie! - haben wir unsere Zuschauer von klein bis gross eine abwechslungsreiche Show geboten.

Ein grosses Dankeschön geht an unsere OK-Präsi, Yasmin Rütter und an das gesamte OK-Team, die unser Turnerchränzli auf die Beine gestellt haben. Nicht zu vergessen sind auch unsere Zwischennummerngirls, Céline Stadelmann und Nicole Meier sie haben gemeinsam mit dem Publikum unsere ganz persönliche Bucketlist – Punkt für Punkt – abgehackt und für lustige Momente gesorgt, die uns sicherlich in bester Erinnerung bleiben!



Zwei Podestplätze für die GymKids in Ruswil

Am Sonntag, 30.10.2022 stand für die Mühlauer Gymnastik Turnerinnen der Jugend der erste Saisonhöhepunkt an. Im luzernischen Ruswil massen sie sich mit anderen Gymnastikriegen an den Vereinsmeisterschaften LU/OW/NI, unter anderem auch, um im Hinblick auf die kommenden Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen einen ersten Formcheck zu erhalten.

Am frühen Morgen und mit bereits zahlreichen Trainingsstunden hinter sich reisten die 22 Turnerinnen nach Ruswil, um an den Vereinsmeisterschaften LU/OW/NI teilzunehmen. Jede Riege durfte zwei Mal auftreten und ihr Können beweisen.

Bevor es aber aufs Feld ging, standen die gewohnten Abläufe und Rituale an: sorgfältig alle Frisuren machen, gemeinsam den Körper aufwärmen, konzentriert das Programm nochmals durchgehen und zu guter Letzt das Dress anziehen, bevor dann schon die Wettkampfsfläche ruft.

Die GymCats wurden vom Speaker angekündigt. Mit Kribbeln im Bauch und einer riesigen Vorfreude betraten unsere Kleinsten das Feld. Für manche waren es die allerersten Wettkampferfahrungen. Sie zeigten einen Durchgang voller Engagement und Freude.

Kurz darauf galt es auch für die älteren GymFreaks ernst. Powervoll und mit viel Eleganz meisterten sie ihre Darbietung. Der erste Auftritt war geglückt.

Bald schon wurde es Zeit für die zweite Wettkampfhälfte. Wiederrum waren die kleinen GymCats zuerst dran. Sie turnten mit viel Spannung und Elan. Die GymFreaks begeisterten das Publikum erneut, kurz vor Abschluss eines spannenden Wettkampfs, mit einem mitreissenden Durchgang.

Nun hiess es Abwarten. Abwarten, bis die Noten geschrieben und zusammengezählt, die Ranglisten gemacht und alle für das Rangverlesen startklar waren. Die Nerven lagen blank, als kurz vor 17:00 Uhr die Verkündung begann.

In der Kategorie U13 sicherten sich die GymCats mit einem Notentotal von 16.70 (8.38, 8.32) den super dritten Platz. Dafür wurden die talentierten Turnerinnen mit einer Medaille belohnt. Die GymFreaks durften in ihrer Kategorie U17 das oberste Treppchen besteigen! Mit einem starken Notentotal von 18.72 (9.37, 9.35) durften sie sich die Goldmedaille umlegen lassen und den ersten Platz feiern.

Nach diesem großartigen Wettkampfsontag sind wir nun umso mehr gespannt auf die baldigen Schweizermeisterschaften im Vereinsturnen Jugend vom 3./4. Dezember in Lausanne. Es wird auf alle Fälle wieder ein unvergessliches Erlebnis werden.

(Bericht verfasst von Chantal Baumann)



Schweizermeisterschaften Vereinsturnen Jugend 2022 in Lausanne

Am Wochenende vom 3. und 4. Dezember durften unsere zwei Gymnastik-Riegen, GymFreaks und GymCats, mit total 21 Turnerinnen an der Schweizermeisterschaft Vereinsturnen Jugend in Lausanne teilnehmen. Start der GymFreaks war am Samstag, Start der GymCats war am Sonntag. Da Lausanne nicht gerade um die Ecke ist und die GymFreaks früh am Samstagmorgen ihr hart trainiertes Wettkampfprogramm vorzeigen durften, reiste die erste Gymnastikriege am Freitagabend ins Welschland. Die GymFreaks versammelten sich am späteren Freitagnachmittag beim Bahnhof Mühlaus. Sie reisten mit dem Zug nach Olten und sind dort umgestiegen auf den Inter City-Zug Richtung Yverdon-les-Bains. Anschließend mussten die GymFreaks noch das letzte Mal umsteigen, um ihr Ziel zu erreichen.

Als sie dann nach der dreistündigen Zugfahrt endlich in Lausanne ankamen, hatten die GymFreaks verständlicherweise Hunger, welcher bei einem gemeinsamen Abendessen gestillt wurde. Mit vollen Mägen machten sie sich auf den Weg zur Unterkunft. Die Riege durfte in einer Turnhalle mitten in Lausanne übernachten. Mit Schlafsack und dicken Wollsocken haben es sich die GymFreaks gemütlich gemacht.

Am nächsten Morgen standen sie bereits um 6:00 Uhr auf und packten ihre Sachen zusammen, um ihr Nachtlager zu verlassen. Sie gingen gemeinsam frühstücken, welches vom Veranstalter der Schweizermeisterschaften organisiert wurde. Gestärkt machten sie sich auf den Weg zur Eiturnhalle, um sich konzentriert auf den Wettkampf vorzubereiten. Frisiert und völlig bei der



Sache haben sich die GymFreaks noch das letzte Mal ihr Motivationslied „Geronimo-Sheppard“ angehört. Konzentriert und motiviert gingen sie in die Wettkampfhalle und machten sich in der Bereitschaftszone bereit. Dann war es endlich so weit, die GymFreaks vom STV Mühlaus wurden vom Speaker ausgerufen. Mit Stolz und voller Freude stellten sie sich auf dem Wettkampffeld auf und überzeugten mit ihrer Vorführung sowohl die Wertungsrichter wie auch das Publikum. Die ganze Anspannung war nach der geglückten Vorstellung verflogen. Nachdem sich die GymFreaks wieder in ihren Vereinstrainer geworfen haben,

warteten sie gespannt auf ihre Note. Als das Notenblatt abgeholt wurde von Chantal und Yasmin, konnten die jungen Turnerinnen es kaum erwarten, die Neuigkeiten zu erfahren. Dann wurde die Note von den Leiterinnen bekannt gegeben und die GymFreaks freuten sich sehr über die tolle Note von 9.21.

Unsere 10 jüngsten Turnerinnen von der Riege GymCats sind am Samstag zusammen mit dem STV Sins mit dem Car nach Lausanne gereist. Sie trafen sich um 12:45 Uhr beim Sportplatz Letten. Nach zwei Stunden und 30 Minuten haben sie ihr Ziel endlich auch erreicht. Sie trafen pünktlich zur Rangverkündigung von den GymFreaks ein. Die jungen Turnerinnen saßen auf der Tribüne und warteten gespannt auf die Verkündigung der Ränge. Die GymFreaks haben den 5. Platz belegt mit einer großartigen Note von 9.21. Wir freuten uns sehr und haben zum Schluss alle zusammen getanzt und gefeiert.

Nach der Rangverkündigung und dem gemeinsamen Feiern machten sich die GymFreaks wieder auf den Heimweg.

Während dessen haben sich die GymCats Sack und Pack geschnappt und gingen in die Unterkunft, um ihre Taschen zu deponieren. Anschließend hatten die Kinder bereits Hunger. Also machten sich die 10 Mädchen mit den drei Leiterinnen Chantal, Muriel und Adrienne auf den Weg zum Abendessen. Auch dieses wurde vom Veranstalter organisiert. Nach diesem langen Tag waren die Kinder müde und sie machten sich ihr Bett in der Turnhalle bereit. Nach guten Gesprächen und viel Lachen konnten alle gut schlafen.

Am Sonntagmorgen sind die jungen Turnerinnen um 6:00 Uhr aufgestanden und haben ihre Sachen gepackt, um aufzubrechen. Gemeinsam mit dem Leiterteam ging die Gymnastikgruppe frühstücken. Topfit und mit vollem Magen gingen die GymCats in die Einturnhalle. Sie machten den letzten Schliff und haben sich ihre Gymnastikdress angezogen. Plötzlich ging es schnell und die Mädchen durften sich in der Bereitschaftszone in der Wettkampfhalle bereitstellen. Nach dem Zeichen vom Platzchef durften unsere 10 jüngsten Turnerinnen ihr Können unter Beweis stellen. Mit fokussierter Haltung und strahlendem Lächeln rockten sie das Gymnastikfeld. Nach der gelungenen Vorführung zogen sich die GymCats wieder um. Um sich das Abwarten auf die Rangverkündigung zu verkürzen, ist die gesamte Gruppe zusammen Pizza essen gegangen.

Schon bald war es 14:30 Uhr, die Rangverkündigung begann. Die Kinder konnten es kaum erwarten erfahren zu dürfen, welcher Platz sie belegt haben. Als es so weit war und die Kategorie Gymnastik ohne Handgeräte S U13 an die Reihe kam, stieg die Spannung der Mädels. Die GymCats des STV Mühlau hat ebenfalls den 5. Rang mit einer Note von 8.45 belegt. Auch unsere jüngsten Turnerinnen und das Leiterteam haben sich gefreut und zusammen gefeiert.

Nach diesem anstrengenden Wochenende fuhr der STV Mühlau mit dem STV Sins mit dem Car wieder ins Freiamt zurück. Auch auf dem Heimweg konnten sie sich das Singen und Weiterfeiern nicht nehmen lassen. Wir bedanken uns beim STV Sins für die Mitfahrgelegenheit. Wir sind stolz auf unsere GymFreaks und GymCats und freuen uns auf die Frühlingssaison.

(Bericht verfasst von Adrienne Giger)



Generalversammlung

Wann? Freitag, 20. Januar 2023
Zeit? 19:30Uhr
Wo? Restaurant Kreuz, Schoren

Der Vorstand des STV Mühlau lädt dich herzlich zur 24. Generalversammlung ein. Das Essen wird vor der Generalversammlung serviert, anschliessend folgt die Versammlung. Eventuelle Anträge sind dem Vorstand bis spätestens am 10. Januar 2023 schriftlich einzureichen. Wir freuen uns auf dein Kommen!



Jahresprogramm 2023

Monat	Tag	Datum	Was	Wer	Ort
Januar	Freitag	13.	Trainingsstart + Info Wettkampfsaison 2023	Aktive	Turnhalle Mühlaus
	Freitag	20.	24. Generalversammlung	Alle	Restaurant Kreuz
Januar-März	Nach Spielplan		Rückrunde Mixed/Damen Meisterschaften	Volleyball	Nach Spielplan
März	Sa./So.	04./05.	Skiweekend	Aktive	offen
April	Samstag	01.	Quer durch Zug	LA	Zug
	Samstag	15.	Vorturnen WR-Neuauausbildung	GYK	Willisau
	Samstag	22.	Trainingstag	Aktive / Fit+Fun / Gym35+	Turnhalle Mühlaus
Mai	Freitag	05.	Servieren Heimatabend Trachtengruppe	12-15 Turner	Turnhalle Mühlaus
	Freitag	12.	Show-Turnen	GYK / GYG / Gym35+	Turnhalle Mühlaus
	Samstag	13.	Fricktaler-Cup	GYK / GYG / FTA	Stein
	Donnerstag	18.	Auffahrtstraining	GYK / GYG / FTA / LA	Turnhalle Mühlaus
	Freitag	19.	Freiämtercup	GYK / GYG / STH / Gym35+	Merenschwand
Juni	Samstag	03.	Aargauer Meisterschaften Vereinsturnen	GYK / GYG	Wettingen
	Samstag	10.	Tannzapfen-Cup	GYK / GYG	Dussnang
	Samstag	10.	Mittelländisches Turnfest	LA	Wohlen BE
	Freitag	23.	Kreisturnfest	Einzelturner Aktive	Lupfig
	Sa./So.	24./25.	Verbandsturnfest Bern-Oberaargau-Emmental	Aktive / Fit+Fun / Gym35+	Wangen an der Aare
Juli	Samstag	01.	Season-End-Party	Alle	Turnhalle Mühlaus
August	Samstag	26.	Kreisspiel- und Stafettentag	Volleyball / LA	Bremgarten
	Samstag	26.	Rothrist-Cup	GYK / GYG	Rothrist
	Sa./So.	26./27.	Turnerreise	Frauenriege	Davos/Filisur
September	Sa./So.	09./10.	Schweizermeisterschaften Vereinsturnen	GYK / GYG	Oberriet
	Samstag		SM Steinheben / Steinstossen	STH	
	Sa./So.	16./17.	Turnfahrt	Alle	offen
	Samstag	23.	Basteltag Turnertheater	Alle	Turnhalle Mühlaus
	Sonntag	24.	93. Landsgemeinde ATVV Landsgemeinde	Turnveterane	Möhlin
Oktober	Samstag	7.	Quer dor Beuel	Alle	Beinwil (Freiamt)
	Fr./Sa.	27./28.	Turnertheater	Alle	Turnhalle Mühlaus
Oktober-Dezember	Nach Spielplan		Vorrunde Mixed/Damen Meisterschaften	Volleyball	Nach Spielplan
Dezember	Freitag	22.	Turnerweihnacht	Alle	Turnhalle Mühlaus
2024					
Januar	Freitag	26.	25. Generalversammlung	Alle	Restaurant Kreuz
Mai	Samstag	25.	Aargauer Kant. Nationalturntag	Alle	Mühlaus
	Sonntag	26.	Jugitag	Alle	Mühlaus

Herzliche Gratulation

Suter Helen	17.08.1962	60 Jahre
Zutter Verena	12.12.1972	50 Jahre

♥ -liche Gratulation den Jubilaren

Turnernachwuchs

Wir dürfen uns über Turnernachwuchs erfreuen!

....

Melissa Maja, 04. September 2022 von Nici und Adi Meier

Isabelle, 26. Oktober 2022 von Daniela und Mathias Suter

Malya, 19. November 2022 von Ramona Meier und Stefan Hohl

....

Wir wünschen euch von Herzen alles Gute, viel Glück und unvergessliche Momente mit eurem Familienzuwachs!



Next Muskelkater

Mai 2023

best of 2022...

